

...

Le sport est la solution *radicale* pour :

- Réduire tous les symptômes du **diabète** ;
- **Perdre du poids** durablement, sans régime contraignant ;
- Renforcer l'efficacité des chimiothérapies en traitement du **cancer** et diminuer leurs effets secondaires ;
- Améliorer le quotidien des personnes atteintes de la maladie de **Parkinson** ;
- Prévenir l'**ostéoporose** et renforcer le système osseux ;
- Traiter l'**hypertension artérielle** ;
- Renforcer votre santé **cardiovasculaire**.

La dernière preuve des effets spectaculaires du sport sur notre santé a été apportée cet été par l'une des plus prestigieuses revues médicales au monde, le *British Medical Journal* (BMJ).
[1]

Les auteurs de cette analyse monumentale ont épluché 174 études publiées entre 1980 et 2016 portant sur l'activité physique totale et de cinq pathologies majeures.

Quelles sont les conclusions ?

Avec un effort physique moyen, on peut réduire de 20% le risque de **diabète** et de **cancer du sein**, et faire baisser de 25% le risque d'avoir un **cancer** du côlon, de souffrir de **maladies cardiaques** ou d'un **accident vasculaire cérébral** !

Sommeil, stress, équilibre hormonal, détox : les autres bienfaits du sport !

Je ne peux pas tout évoquer ici, mais l'activité physique a encore BEAUCOUP d'autres vertus :

- Le sport est anti-stress : il conduit votre cerveau à produire des endorphines, qui sont des petites molécules de plaisir, qui vous mettent dans un état de calme et d'apaisement ;
- L'activité physique améliore votre sommeil : après une journée active, vous vous endormez plus rapidement et votre sommeil est plus réparateur ;
- Bouger et transpirer détoxifie votre organisme des polluants chimiques auxquels vous êtes exposés au quotidien.

C'est un allié de choix pour aider votre organisme à retrouver son réglage naturel.

Son action est d'ailleurs particulièrement efficace lorsque vos hormones sont perturbées. Il réduit la résistance à l'insuline, dont souffrent les diabétiques, et améliore le contrôle du sucre sanguin. [2] Il améliore le fonctionnement de la leptine, « l'hormone de la satiété ». [3] Et il normalise les taux d'œstrogène, dont les variations peuvent contribuer au surpoids,

notamment chez la femme à la ménopause. [4]

C'est merveilleux !

Le problème, c'est que quand on se sent faible ou malade, on a plutôt envie de rester confortablement allongé au lit, ou au mieux, assis dans un fauteuil, à lire ou regarder la télé.

Vous êtes malades ? Ne faites plus jamais ça !

On pense que c'est comme cela qu'on va guérir le plus vite, *en se reposant bien*.

C'est exactement le contraire qu'il faut faire !

Des chercheurs australiens ont observé l'évolution de la santé de 128 patients de plus de 65 ans, après une petite période d'hospitalisation. La moitié de ces personnes se sont pliées à un protocole quotidien d'activité physique globale (marche, stretching, équilibre, renforcement musculaire).

Les autres non.

Ceux qui avaient suivi le protocole d'activité physique ont vu leur état s'améliorer nettement :

- Ils revenaient beaucoup moins voir leur médecin en urgence (25% contre 67% pour le groupe contrôle) ;
- Ils faisaient moins appel au service d'une infirmière ;
- Ils étaient moins hospitalisés d'urgence que les autres [5] (22 % contre 47% pour le groupe sans activité physique).

Lors de votre prochaine convalescence, pensez donc à vous mettre à la marche nordique ou au *pilates* !

...

Sources :

[1] Il a découvert une seule erreur : une centenaire qui avait été confondue avec sa sœur. Les registres communaux lui donnaient 110 ans à sa mort, alors qu'elle n'en avait que 107 !!!

[2] Une vaste étude scientifique a rassemblé dans une même approche la génétique, l'épidémiologie, l'environnement, les dimensions socio-culturelle et économique, la démographie, l'histoire, la géographie, la sociologie, l'anthropologie.

[3] Une étude détaillée sur cette « blue zone » a d'ailleurs montré que ces villageois des montagnes étaient 95% à avoir une masse musculaire élevée ou très élevée, alors que les habitants des villages de plaines étaient 69% à être dotés de telles capacités musculaires. Même les femmes de cette région ont une masse musculaire très largement supérieure.

[4] Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. British Medical Journal ; July 2016.

[5] Exercise and insulin sensitivity: a review, Borghouts LB1, Keizer HA, Int J Sports Med. 2000 Jan

Extrait de la lettre de « Santé – Corps – Esprit » édité par M. Xavier Bazin